*ALLTAG*

A **Danke für dieses Interview!**

Das Interview über Stressbewältigung mit Jan Kazar (in der letzten Ausgabe dieses Magazins) hat mich sehr fasziniert. Ich habe es mit großem Interesse und großer Freude gelesen. Vielen Dank! Seine Forschungen zu dem Thema haben mich total überzeugt. Und ich kann auch aus eigener Erfahrung sagen: Das 8-Wochen-Trainung von Jan Kazar hat mein Leben verändert. Da bleibt eigentlich nur noch eine Frage: Warum lernen unsere Kinder nicht schon in der Schule meditieren?

B Heute ist es wieder total stressig im Büro. Ich komme später. Ich melde mich, wenn ich weiß, wann ich hier rauskomme. Tut mir leid! Bis später! Marc

C **Talk am Mittwoch: Wenn der Stress krank macht**

Manchmal ist alles zu viel: der Beruf, die Familie und sogar die Freunde und Hobbys. Wer sich ständig gestresst fühlt, wird krank. Dr. Wilfried Marx (Psychologe), Nina Waldenau (Yoga-Lehrerin) und Fritz Lange (Sportmediziner) diskutieren über sinnvolle Strategien gegen Stress. Moderation: Sabine Dauch

D **So kommen Sie zur Ruhe!**

Stress im Beruf? Ärger im Alltag? Streit mit den Nachbarn? Unsere Meditationskurse helfen Ihnen, Ruhe und Kraft für alle Ihre Aufgaben zu finden. In unseren Studios starten alle zwei Monate neue Kurse. Dort erfahren Sie alles Wissenswerte über Strategien gegen Stress und können ausprobieren, was Ihnen hilft. Wenn Sie Interesse haben, schreiben Sie eine E-Mail an [info@studio-loslassen.de](mailto:info@studio-loslassen.de) oder rufen Sie uns einfach an unter 134 / 654 63 74.

E Nina78: Die Talkrunde am Mittwoch hat mir gut gefallen. Ich finde es wichtig, dass das Thema Stressbewältigung immer wieder in den Medien ist. Viele Menschen leiden unter Stress, kennen aber nicht die Gründe. Ich finde es allerdings schade, dass das Thema im Fernsehen meistens nur eine Seite hat. Auch in dieser Talkrunde war das Thema „Stress im Beruf“. Aber auch Arbeitslose haben Stress. Das sollte man nicht vergessen!

KRITERIUM B

1 Lesen Sie die Texte. Welche Überschriften passen zu allen Texten? Kreuzen Sie an.

a ❑ Mehr Ruhe im Alltag und im Beruf

b ❑ Wenn das Leben besonders stressig ist

c ❑ Weniger Streit am Arbeitsplatz

d ❑ Strategien zur Entspannung

e ❑ Stressbewältigung in der Schule

f ❑ Fernsehen hilft beim Entspannen

2 Was ist richtig? Lesen Sie die Texte noch einmal und kreuzen Sie an.

|  |  |
| --- | --- |
|  | richtig |
| 1. Jon Kabat-Zinn hat ein Programm gegen Stress entwickelt. |  |
| 2. In Deutschland lernen alle Kinder in der Schule meditieren. |  |
| 3. Marc weiß jetzt schon, dass er später aus dem Büro kommt. |  |
| 4. An der Diskussion in der Talkshow nehmen zwei Ärzte teil. |  |
| 5. In der Talkshow gibt es Tipps für ein Leben mit weniger Stress. |  |
| 6. Die Meditationskurse finden regelmäßig zwei Mal im Monat statt. |  |
| 7. In den Kursen lernt man nur theoretisch. Übern muss man zu Hause. |  |
| 8. Nina ist arbeitslos und findet, dass viel zu viel über das Thema Stress berichtet wird. |  |

KRITERIUM C

1. Warum können Arbeitslose Stress haben?
2. Wann hast du am meisten Stress und warum?
3. Was hältst du davon: „Wer sich ständig gestresst fühlt, wird krank.“
4. Erwähne und erkläre zwei Strategien gegen Stress.